



# ESPAN-KLINIK

Aufatmen. Aufleben. Zuversicht geben.

## RV Fit in der Espan-Klinik



QR-Code scannen  
& mehr erfahren!

- Fachklinik für Pneumologie, Post-Covid Syndrom
- Verhaltensorientierte Rehabilitation (VOR)
- Fachklinik für Onkologie und Hämatologie
- Rehabilitation für Frauen bei Brustkrebs  
und gynäkologischen Krebserkrankungen
- Digitale Nachsorge, RV Fit
- Long-Covid Privatambulanz

# Espan-Klinik – Präventionsangebot

---

*„Prävention und Gesundheitsförderung bilden neben Kuration, Rehabilitation und Pflege  
die »vierte Säule« im System der Gesundheitssicherung“*

Robert-Koch-Institut (2015, S. 247). Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin: RKI.

Neben der pneumologischen und onkologischen Rehabilitation bieten wir in unserer Klinik zusätzlich das Präventionsprogramm RV Fit an.

RV Fit ist ein 6-monatiges Präventionsprogramm.

In der Startphase sowie in der Auffrischungsphase haben Sie einen Anspruch auf Freistellung und Endgeldfortzahlung.

Das Programm umfasst die gesundheitsrelevanten Bereiche Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Ziel ist die Verbesserung des gesundheitlichen Lebensgefühls.

Nähere Informationen finden Sie unter [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de).

# Warum RV Fit?

---

Gesund bleiben, leistungsfähig sein und den Berufsalltag aktiv gestalten – genau hier setzt RV Fit an.

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung unterstützt Berufstätige dabei, frühzeitig etwas für ihre Gesundheit zu tun, bevor Beschwerden entstehen.

RV Fit verbindet Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung zu einem ganzheitlichen Programm, das sich gut in den Alltag integrieren lässt. Ziel ist es, gesundheitsfördernde Gewohnheiten zu entwickeln, die langfristig wirken – beruflich wie privat.

Die Kostenübernahme erfolgt durch die Deutsche Rentenversicherung.

So können sich Teilnehmende ganz auf ihre Gesundheit konzentrieren und neue Impulse für einen aktiven, ausgeglichenen Lebensstil mitnehmen.

Als offizieller RV-Fit-Trainingsstandort bietet die Espan-Klinik Bad Dürkheim dafür ideale Rahmenbedingungen: eine angenehme Umgebung, fachliche Begleitung und ein Gesundheitsumfeld, das Motivation schafft und Bewegung erleichtert.

RV Fit – für mehr Gesundheit, Ausgleich und Wohlbefinden im Alltag.

# Programmangebot

---

Folgende Präventionsziele stehen bei den Leistungen als sogenannte fünf Säulen der Prävention im Vordergrund:

- Verbesserung der persönlichen psychische Widerstandskraft und Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Körperliche Aktivität und deren Auswirkungen auf die Gesundheit
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Informationen über gesunde ausgewogene Ernährung
- Informationen über die gesundheitsschädigende Wirkung von Genussmittelmisbrauch etc.

# RV Fit in der Espan Klinik

---

## Startphase

(5 Tage stationär)

- Die Startphase findet stationär in der Espan Klinik statt und dauert 5 Tage (Montag bis Freitag).
- Eine RV Fit Gruppe setzt sich aus 8-12 Personen zusammen.
- Sie erhalten eine ärztliche Anamnese und gemeinsam erarbeiten wir mit Ihnen Ihre individuellen Präventionsziele.
- Anschließend durchlaufen Sie in der Gruppe ein vielfältiges Programm in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.
- Die Startphase dient der umfassenden Einführung in einen gesundheitsförderlichen Lebensstil.



# RV Fit in der Espan Klinik

---

## Trainingsphase

(3 Monate digital)

- Im Anschluss an die Startphase trainieren Sie berufsbegleitend 3 Monate von zuhause aus und nutzen hierfür die digitale Trainings-App Caspar Health.
- In dieser Zeit setzen Sie den Fokus auf Ihre individuellen Präventionsziele und werden dabei von Ihrem Caspar Health Therapeuten online begleitet.
- Ihnen stehen 24 Module á 90 Minuten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung zur Verfügung.
- Die technische Einführung in die App erhalten Sie bereits während der Startphase in der Espan Klinik.



# RV Fit in der Espan Klinik

---

## **Selbstständige Eigenaktivitätsphase** (3 Monate)

- Im Anschluss an die Trainingsphase trainieren Sie berufsbegleitend weitere 3 Monate und setzen Ihre Präventionsziele und die erlernten Inhalte eigenständig um.

## **Auffrischungsphase**

(1 Tag digital)

- Nach ca. 6 Monaten findet ein digitaler Auffrischungstag durch Caspar Health statt. Dieser Tag dient der Wiederholung relevanter Inhalte sowie dem Austausch und der Reflexion.

# Teilnahme an RV Fit

---



- Aktive Berufstätigkeit und keine Arbeitslosigkeit.
- Die Berufstätigkeit besteht seit mindestens 6 Monate
- Erste gesundheitliche Beschwerden (bspw. Rückenschmerzen, erhöhte Stressbelastung, leichtes Übergewicht etc.).

# Hauseigenes Soleschwimmbad

---



Ein besonderes Plus im Rahmen von RV Fit ist das hauseigene Soleschwimmbad der Espan-Klinik.

Hier lässt sich das Präventionsprogramm ideal ergänzen:

Bewegung verbindet sich mit der wohltuenden Wirkung der Sole – in ruhiger, angenehmer Atmosphäre.

Das warme Solewasser ermöglicht schonende, gelenkentlastende Bewegung und unterstützt Muskelaktivität sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Gleichzeitig kann die Sole entspannend wirken und zur bewussten Regeneration beitragen – ein wichtiger Baustein für einen gesunden Ausgleich zum Berufsalltag.

Ob zur aktiven Bewegung oder zur bewussten Entspannung:

Das Soleschwimmbad steht den RV-Fit-Teilnehmenden direkt im Haus zur Verfügung und ist ganzjährig nutzbar.

# Solemar – höchstgelegenes Soleheilbad Europas

---



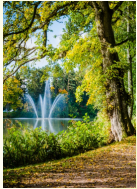
... das sich in Bad Dür rheim befindet, wo die Sole auf einer Höhe von 733 Metern über dem Meeresspiegel ausfließt.

Bad Dür rheim ist bekannt für seine heilenden Eigenschaften und bietet zahlreiche Gesundheitsangebote sowie eine Vielzahl von Saunen und Wellnesszentren. Das Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar bietet eine Vielzahl von Therapien und Entspannungsangeboten, die auf die heilende Sole basieren. Die Stadt hat auch die Prädikate Solebad, Heilklimatischer Kurort und Kneipp-Kurort, was ihre hohe Qualität und die Vielfalt der Gesundheitsangebote unterstreicht.



# Weitere Freizeitvorteile in Bad Dürrhein

---



## Gesund bewegen im richtigen Umfeld:

- ✓ Kurpark mit **Gradierwerk** und weitläufigen Wegen
- ✓ **Salinensee** – Bewegung und Entspannung in der Natur
- ✓ **Adventure-Minigolf** als aktives Freizeit-Highlight
- ✓ **Waldbaden** & Natur erleben
- ✓ **Angenehmes** Heilklima

## Anmeldung

Sie können Sich digital oder postalisch über die Deutsche Rentenversicherung anmelden.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite [www.espan-klinik.de](http://www.espan-klinik.de).

RV Fit in der Espan-Klinik V 1.0 Mai 2026



QR-Code scannen  
& direkt anmelden!

## Fragen und Anliegen

Bei Fragen und Anliegen wenden Sie sich jederzeit gerne an uns:

Gartenstraße 9, 78073 Bad Dürkheim  
Mail: [praevention@espan-klinik.de](mailto:praevention@espan-klinik.de)  
Tel.: 07726 65-0

Website: [www.espan-klinik.de](http://www.espan-klinik.de)